

#autoproduction

#bon marché

#ecologique

#entretien

#France Nature  
Environnement

## MES PRODUITS D'ENTRETIEN FAITS MAISON (FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT ISÈRE)

Difficulté : facile



### Comment agir ?

A l'échelle individuelle, il est possible de limiter la pollution de l'eau. Lorsqu'on possède une fosse sceptique, il est important de veiller à son entretien, afin de prévenir les infiltrations des eaux usées dans le sol. S'interroger sur l'impact des produits que nous utilisons et éviter les produits issus de matières premières fossiles (pétrochimie et chimie minérale), difficilement biodégradables et potentiellement toxiques pour l'environnement. Utiliser des produits ménagers et cosmétiques issus de matières premières renouvelables, peu nocifs pour l'environnement et la santé (à base d'huiles, de savon naturel par exemple).

### Nos recettes

Pshit-pshit (vitre, miroir, plaques, douche...)

## Ingrédients

- Eau
- Vinaigre
- Citron

## Recette

Récupérer un pshit-pshit. Le remplir en mélangeant 25 cl de vinaigre et 75 cl d'eau tiède. Ajouter 2 c. à s. de jus de citron et c'est prêt.

## Produit pour le sol

### Ingrédients pour 1L

- ~800mL d'eau
- 50g de cristaux de soude
- 150g de savon noir liquide
- quelques gouttes d'huiles essentielles

## Recette

Mettre les cristaux dans l'eau et attendre qu'ils se dissolvent. Ajouter le savon noir et les huiles. Bien agiter avant chaque utilisation !

## Commentaires

Pour faire au plus simple, mettre un peu de savon noir liquide et des huiles dans un seau rempli d'eau chaude : c'est prêt ! Pour le nettoyage de la maison, j'utilise du vinaigre blanc avec du savon noir. Par exemple pour les plaques de cuisson grasse, je laisse tremper avec du vinaigre blanc + de l'eau

chaude. Puis je nettoie, avec du savon noir si besoin !

## Lessive à base de savon de Marseille

### Ingrédients pour 3 L

- 100 g de savon de Marseille 72% d'huile végétale (ou savon noir)
- 3 cuillères à café de bicarbonate de soude (alimentaire, c'est moins cher)
- 2 + 1 litres d'eau

### Recette

Râper le savon de Marseille afin d'obtenir des copeaux. Mettre un peu plus de 2 litres d'eau à bouillir (prévoir une grande casserole, le bicarbonate peut faire de la mousse). Une fois que l'eau bout, incorporer les copeaux de savon. Il faut remuer de temps en temps (plutôt avec une cuillère en bois qu'en métal). Laisser tiédir quelques minutes et ajouter délicatement le bicarbonate de soude. Laisser refroidir et mettre en bidon avec un entonnoir. Attendre 24h, vous constaterez une séparation des phases du mélange, rajouter un litre d'eau froide. Il faut bien remuer le bidon avant chaque utilisation. Astuce : mixer la mixture pour éviter les morceaux.

### Commentaires

Les huiles essentielles sont inutiles dans les lessives car elles perdent leurs propriétés et odeur une fois chauffées en machine (perte complète à 40°C). Elles sont également

polluantes pour l'eau et sont à éviter dans les produits d'entretien. Ce ne sont pas des parfums, ce sont des médicaments, il faut donc s'en servir avec précaution.

D'autres recettes existent, notamment à base de cristaux de soude, savon de Marseille, savon noir, bicarbonate de soude, percarbonate (pour le linge blanc), vinaigre blanc. Il faut néanmoins garder en tête que mélanger vinaigre blanc et bicarbonate de soude à l'avance comme c'est le cas pour une lessive, annule leurs effets.

## Lessive à base de lierre

### Ingrédients

- 50 feuilles de lierre
- 1L d'eau (ne se conserve pas très longtemps, environ 1 mois, donc 1 L suffit)

### Recette

Laver les feuilles de lierre et les froisser. Les mettre dans 1L d'eau, faire bouillir 15 min. Laisser refroidir sans enlever le couvercle. Filtrer, et voilà !

### Commentaires

Attention, à ne pas utiliser sur du linge blanc, car la lessive à base de lierre peut les faire grisonner. Mais aucun problème sur les couleurs ! On peut mettre 1 ou 2 verres par lessives. Le produit se conserve au frigo l'hiver.

# Lessive à base de cendre

## Ingrédients

- 2L eau de pluie
- 3 ou 4 verres de cendre bien tamisé

## Recette

Mettre le tout dans un bidon. Laisser macérer 24h. Filtrer 1 ou 2 fois (torchon, chinois). C'est prêt, on met 2 verres par lessives.

## Outillage et Fournitures

### LES INGRÉDIENTS DE BASE DES PRODUITS FAITS MAISON

- Le **bicarbonate de soude** : craie + sel. Nettoyant, adoucissant, abrasif doux, désodorisant, détartrant. Permet de nettoyer: accessoires de coiffure, moquettes, tapis, matelas, four. Peut déboucher une canalisation avec du vinaigre blanc et du gros sel.
- Le **vinaigre blanc** : fermentation naturelle à partir d'alcool de blé. Permet de nettoyer les sols, les casseroles, l'argenterie, les surfaces.
- Le **savon noir** : huiles végétales + olives noires broyées et macérées dans du sel et de la potasse. Nettoie et dégraisse. Pour le nettoyage des sols, 1 à deux cuillères à soupe dans un seau d'eau. Traditionnellement utilisé en hammas pour le nettoyage et le gommage de la peau.
- Le **savon de Marseille** : huiles végétales + soude. Nettoyant doux, s'utilise dans la confection d'une lessive, à la main, ou pour le corps.

- Le **citron** : nettoie et désodorise. Vous pouvez placer un demi citron dans la porte de votre réfrigérateur pour absorber les mauvaises odeurs. Vous pouvez également nettoyer la robinetterie avec un demi citron.
- L'**huile de coude** : pour déboucher des canalisations, accompagné d'une ventouse ou d'eau bouillante.

## Liens

<https://www.fne-aura.org/actualites/isere/produits-dentretien-faits-maison/>